13.043 Špagety so sójovou drvinou a syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špagety			7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
olej			0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
sójová drvina			2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50
cibuľa			0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
paprika červená mletá			0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
rajčiakový pretlak			1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60
lečo sterilizované b. n.			1,00	1,00	1,40	1,40	2,00	2,00
kečup jemný			0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
cesnak			0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06
oregano			0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
syr tvrdý			1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g			220		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Špagety uvaríme v slanej vode, precedíme, prepláchneme vodou, premiešame s časťou oleja. Sójovú drvinu namočíme do osolenej vody. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, umytú pokrájanú cibuľu, mletú papriku, pridáme sójovú drvinu, cesnak, rajčiakový pretlak, kečup, lečo, dochutíme soľou, oreganom a spolu dusíme ešte 20 minút. Špagety podávame poliate sójovou zmesou a posýpané strúhaným syrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1610	386	12,55	9,9	3,7	59,2	2,7	143,9	1,6	0,085	0,1	0,1	11,7	3,0
C	1897	455	14,55	12,7	4,9	68,0	3,2	171,3	1,8	0,104	0,1	0,1	14,8	3,5

D	2356	565	18,06	15,8	6,1	84,3	4,0	211,0	2,2	0,128	0,1	0,2	18,7	4,3